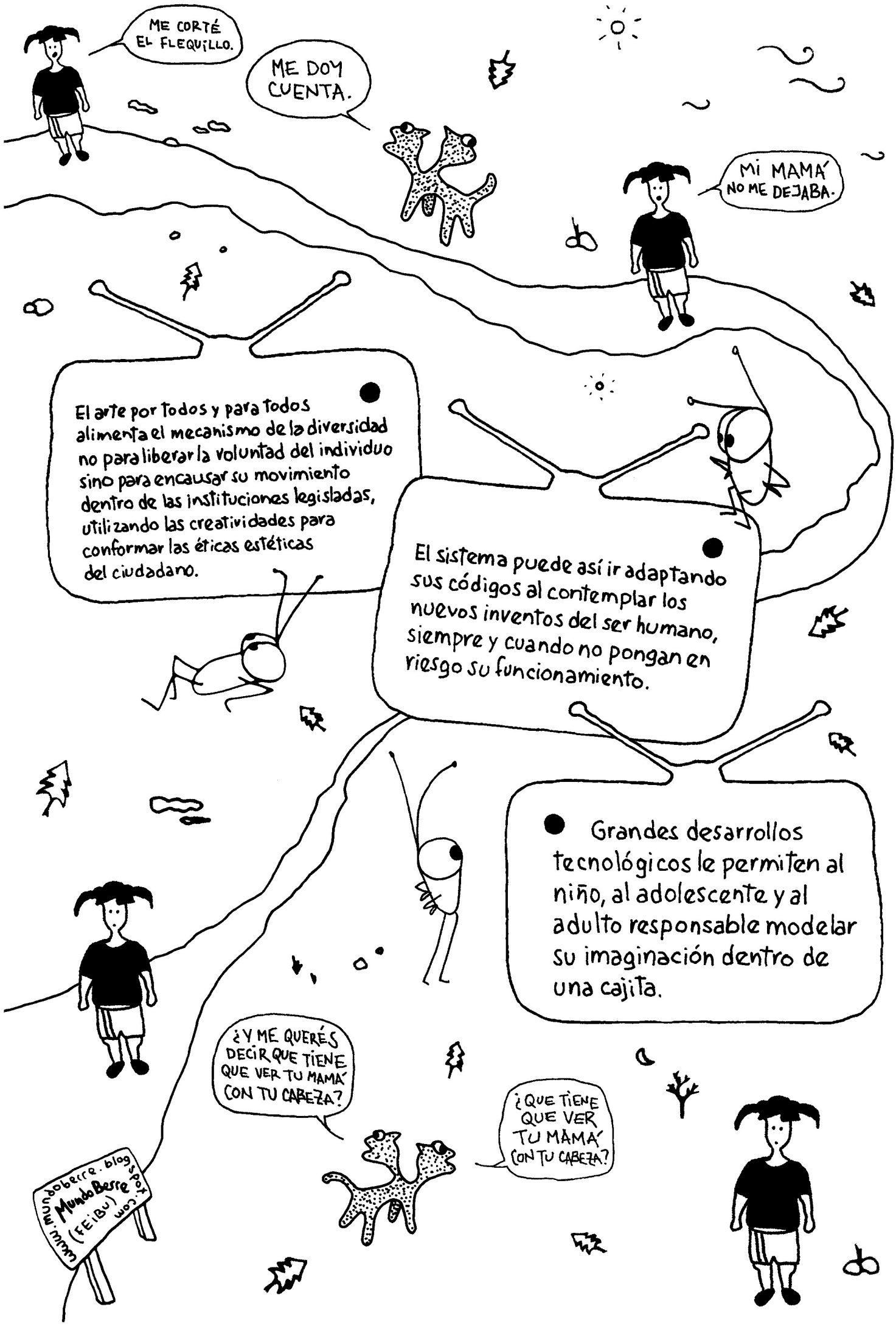
Mundo Berro

año 2º numero 3

juegos cuentos dibujos para pintar

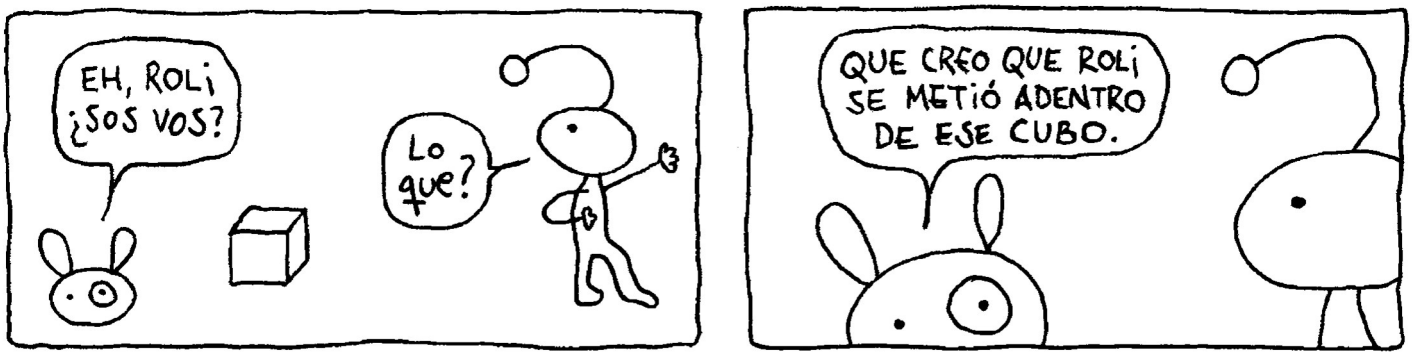
canciones historietas nutrición

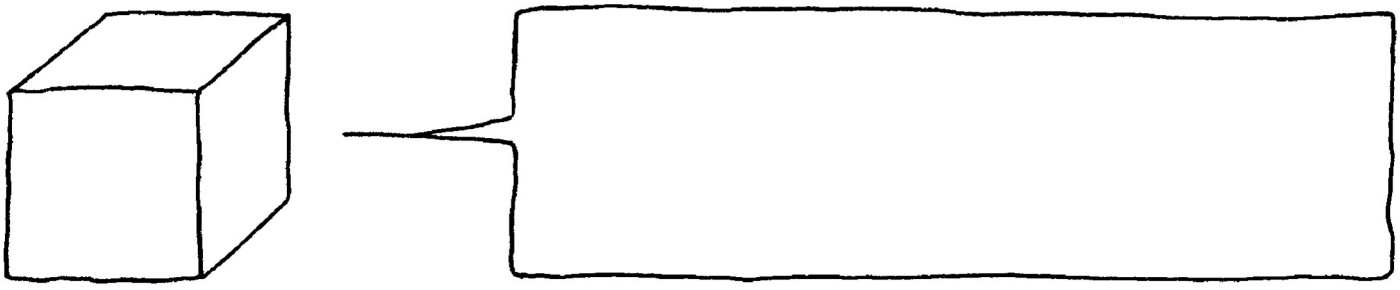

ME CORTÉ EL FLEQUILLO.
ME DOY CUENTA.
MI MAMÁ NO ME DEJABA.
El arte por todos y para todos alimenta el mecanismo de la diversidad no para liberar la voluntad del individuo sino para encausar su movimiento dentro de las instituciones legisladas, utilizando las creatividades para conformar las éticas estéticas del ciudadano.
El sistema puede así ir adaptando sus códigos al contemplar los nuevos inventos del ser humano, siempre y cuando no pongan en riesgo su funcionamiento.
Grandes desarrollos tecnológicos le permiten al niño, al adolescente y al adulto responsable modelar su imaginación dentro de una cajita.
¿Y ME QUERÉS DECIR QUE TIENE QUE VER TU MAMÁ CON TU CABEZA?
¿QUE TIENE QUE VER TU MAMÁ CON TU CABEZA?
www.mundobesre.blogspot.com
MundoBesre
(FEIBU)

NO QUERÍA UNA CUCHITA
NI UN PLATITO DE COMER
NI LAS CONDICIONES PARA
PODER DORMIR EN LOS SILLONES
NO QUERÍA DUEÑO
NI CERTIFICADO DE RAZA
NO QUERÍA NO QUERÍA NO QUERÍA

NO QUERÍA CUMPLEAÑOS
NI VETERINARIAS
NO QUERÍA ESTAR ATADO A UN ARBOL
EN EL FONDO DE UNA CASA
NO QUERÍA NI LLEVAR PANTUFLAS
NI SER DUEÑO DE NINGUNA ESQUINA
NO QUERÍA NO QUERÍA NO QUERÍA

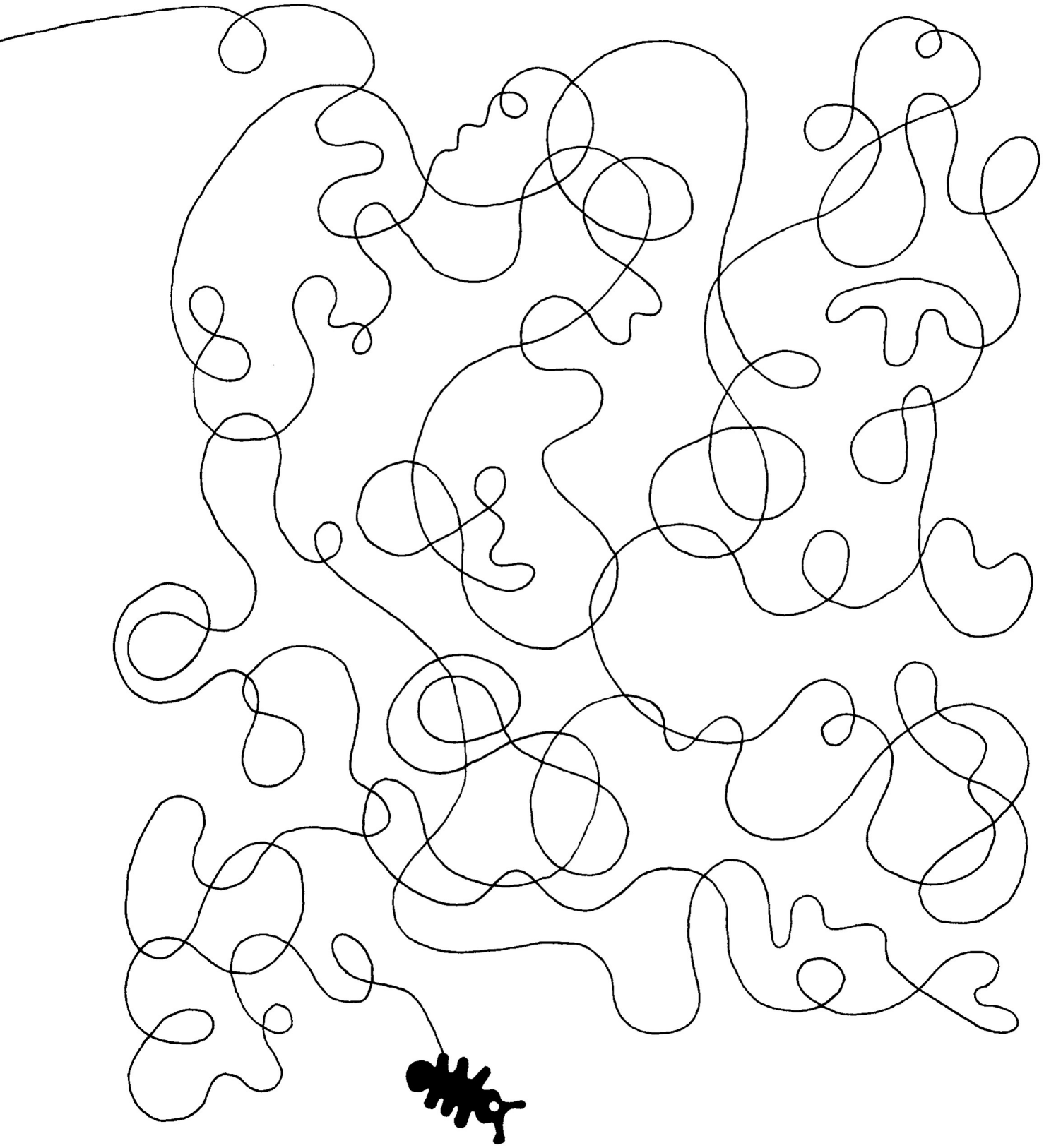
NO QUERÍA ANDAR LADRANDO A CUAL-
QUIERA QUE ANDUVIERA POR AHÍ
YO QUERÍA MORDER CUANDO QUISIERA
SIN EL CUELLO EN UNA CORREA
NO QUERÍA SER PERRO
QUERÍA SER UN BURRITO
NO QUERRÍA SER EL MEJOR AMIGO
DEL QUE ME TAPARA EL HOCICO





LA RESPUESTA DEL ROLI

¡DIBUJÁ EL CAMINITO QUE SE TE ANTOJE,
MIRÁ LO QUE VES Y PONELE COLOR!



CANTINELAS A MI NOENTENDER
www.aminoentender.blogspot.com

¡MARIONETAAAS!

MALA SUERTE SON LAS REJAS.

DETENEL EL PASO NO SEL LO MISMO QUE PALAL.

ORQUESTA AMBULANTE ¡LIBRE GRATUITA Y ESPONTANEA!

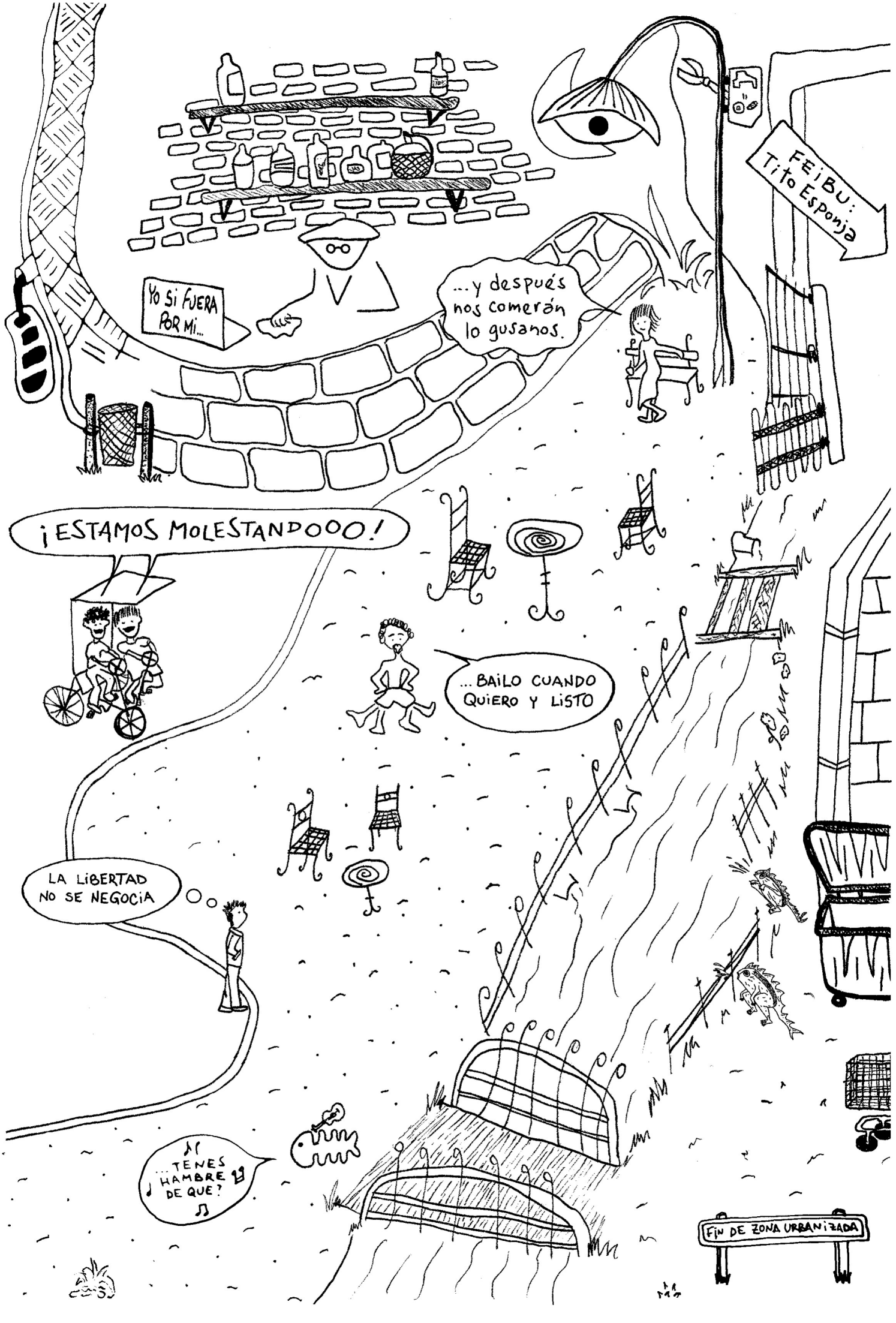
MIRAR ES FACIL COPIAR ES EL ASUNTO

ABURRIDO ES EL MIEDO.

TODOS LOS DIAS NO ES NAVIDAD

QUIEN DEJA ABIERTO EL PORTÓN ES AMIGO DE RONDAMÓN

¿ESO ES TUYO O ESTÁ PARA USAR?


FEIBU: Tito Esponja
Yo si fuera por mi...
...y después nos comerán lo gusanos.
¡ESTAMOS MOLESTANDOOO!
...BAILO CUANDO QUIERO Y LISTO
LA LIBERTAD NO SE NEGOCIA
...TENES HAMBRE DE QUE?
FIN DE ZONA URBANIZADA

A VECES SE COMPLICA. PERO A VECES SE CONSIGUE ALGO PARA COMER Y NO SENTIR HAMBRE. ASÍ ANDA. ENTONCES, **¿QUÉ ES LA NUTRICIÓN?**

LA NUTRICIÓN ES EL CÁLCULO MATEMÁTICO DE LAS PROPIEDADES DE LOS ALIMENTOS QUE COMEMOS Y LA COMPARACIÓN DE ESTOS RESULTADOS CON DISTINTOS VALORES DIARIOS RECOMENDADOS.

PRINCIPALMENTE ESTÁN LAS CALORÍAS QUE SON LA ENERGÍA O COMBUSTIBLE QUE EL CUERPO NECESITA PARA FUNCIONAR. ESTAS CALORÍAS PUEDEN PROVENIR DE DISTINTAS FUENTES, PERO ESO LO VEMOS DESPUÉS. LO PRIMERO QUE HABRÍA QUE CALCULAR ES CUANTAS CALORÍAS POR DÍA ES RECOMENDABLE MANDAR A LA PANZA.

ES POSIBLE EMPEZAR CALCULANDO EL METABOLISMO BASAL, QUE ES EL GASTO DE ENERGÍA MÍNIMO QUE EL CUERPO PRECISA PARA MANTENERSE CON VIDA, SUMANDO A + B + C, Y RESTANDO D:

	HOMBRE	MUJER
A	66,47	66,55
B	PESO(KG) × 13,75	PESO(KG) × 9,46
C	ALTURA (CM) × 5	ALTURA (CM) × 4,84
D	EDAD (AÑOS) × 6,55	EDAD (AÑOS) × 4,67

* NO SABEMOS SI ESTA DIFERENCIACIÓN ENTRE HOMBRES Y MUJERES ES ORGÁNICA O CULTURAL.

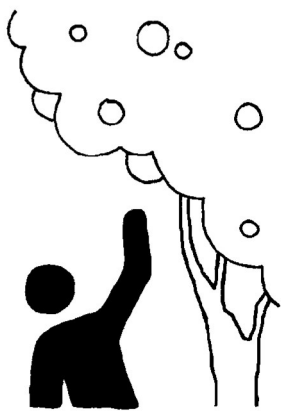
¡ES IMPORTANTE SABER QUE ESTAS RECOMENDACIONES SON DISTINTAS SEGÚN EL CIENTÍFICO QUE LAS RECOMIENDE Y QUE PUEDEN SER UNA ORIENTACIÓN PREVIA A LA EXPERIENCIA PRÁCTICA PERSONAL!

POR EJEMPLO, EN UN HOMBRE DE 33 AÑOS, 180 CM DE ALTURA Y 83 KILOS DE PESO, LA CUENTA QUEDARÍA ASÍ:

$$66{,}47 + (83)(13{,}75) + (180)(5) - (33)(6{,}55) =$$
$$66{,}47 + 1141{,}25 + 900 - 216{,}15 = 1891{,}57$$

Y A ESTE RESULTADO SOLO FALTARÍA MULTIPLICARLO POR UN FACTOR QUE REPRESENTA LA CANTIDAD DE ACTIVIDAD SEMANAL QUE REALIZA LA PERSONA.

MUY BAJA	1,2	POCO EJERCICIO / TRABAJO DE ESCRITORIO
BAJA	1,37	ALGO DE DEPORTE / TRABAJO EN MOVIMIENTO
MEDIA	1,55	MUCHO DEPORTE / TRABAJO ACTIVO
ALTA	1,72	EJERCICIO FUERTE / TRABAJO MUY FÍSICO



SIGUIENDO EL EJEMPLO, SI ESTE HOMBRE TUVIERA UNA ACTIVIDAD SEMANAL MEDIA SERÍA DE MULTIPLICAR SU METABOLISMO BASAL DE 1891,57 POR EL FACTOR 1,55 Y ASÍ TENDRÍAMOS LAS CALORÍAS DIARIAS RECOMENDADAS PARA ESTA PERSONA: 2931.

ESTE RESULTADO SUPONE LA INTENCIÓN DE MANTENER EL PESO ESTABLE. SE BAJA O SE SUBE DE PESO DISMINUYENDO O AUMENTANDO ESTA CANTIDAD DE CALORÍAS DIARIAS Y EN LO POSIBLE CONSULTANDO UN MÉDICO.

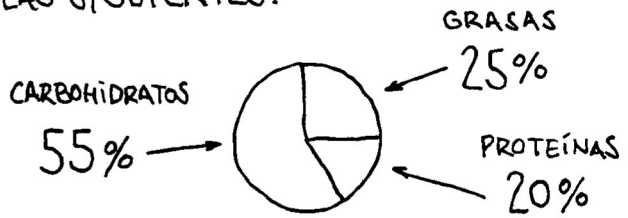
LAS DISTINTAS FUENTES DE LAS CALORÍAS A LAS QUE ANTES HACÍAMOS REFERENCIA SON: LOS CARBOHIDRATOS QUE PRODUCEN Y ALMACENAN ENERGÍA, LAS GRASAS QUE TAMBIÉN APORTAN ENERGÍA Y REGENERAN LAS CÉLULAS Y LAS PROTEÍNAS QUE CONSTRUYEN Y REPARAN LOS TEJIDOS.

ESTAS FUENTES SE ENCUENTRAN EN VARIEDAD DE ALIMENTOS.

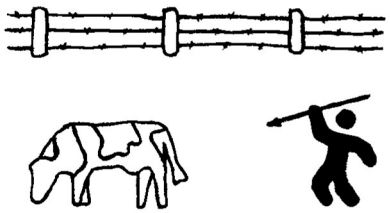
- CARBOHIDRATOS HAY EN FRUTAS, VEGETALES, Y CEREALES, COMO TAMBIÉN EN AZUCARES.
- GRASAS HAY SÓLIDAS DE ORIGEN ANIMAL Y LIQUIDAS DE ORIGEN VEGETAL.
- PROTEÍNAS HAY EN LEGUMBRES, CEREALES, FRUTOS SECOS Y VERDURAS, COMO TAMBIÉN EN CARNES ROJAS Y BLANCAS, HUEVOS Y LÁCTEOS.

JUSTAMENTE LAS DISTINTAS DIETAS DECIDEN CUALES COMER Y CUALES NO, Y PORQUE.

Y LA NUTRICIÓN INTENTA MANTENER UN BALANCE ENTRE ESTAS 3 FUENTES DE CALORÍAS. LAS PROPORCIONES TAMBIÉN VARÍAN SEGÚN QUIÉN LAS RECOMIENDE, AUNQUE EN GENERAL SE PROPONEN LAS SIGUIENTES:



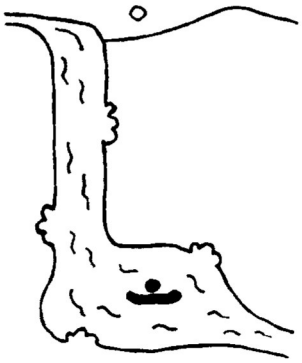
¿QUE VALORES NUTRICIONALES TIENEN TODOS Y CADA UNO DE LOS ALIMENTOS QUE COMEMOS? BUENO, EN LAS BIBLIOTECAS SUELE HABER LIBROS DE NUTRICIÓN CON ESTOS DATOS Y TAMBIÉN EN INTERNET ABUNDAN LAS PÁGINAS QUE DETALLAN LAS PROPIEDADES DE LOS ALIMENTOS. AQUÍ DAMOS UN PAR DE EJEMPLOS PARA DEMOSTRAR LA DIFERENCIA DE FUENTES CALÓRICAS QUE HAY ENTRE ELLOS:



POR 100 G/ML	CAL	CH	G	P
ARROZ	364	82	1	7
LECHE	66	5	4	3
PAPA	74	14	0	2
ACEITUNA	300	4	30	2
MERLUZA	64	0	2	12

POR 100 G/ML	CAL	CH	G	P
HUEVO	162	1	12	13
NARANJA	46	9	0	1
POROTO	284	35	2	21
ESPINACA	21	1	0	3
NUEZ	650	4	62	14

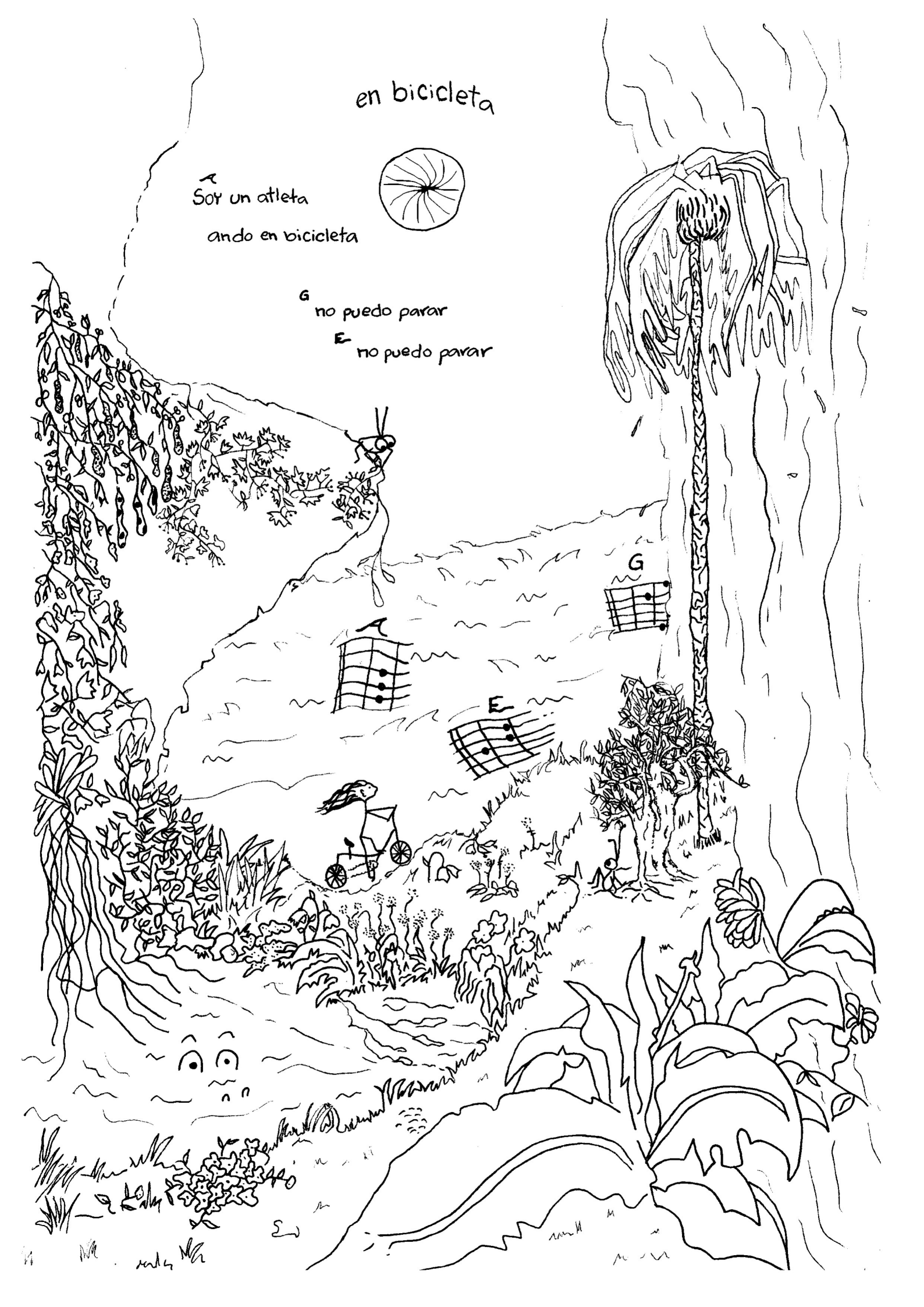
AHORA, LOS ALIMENTOS TIENEN OTRAS PROPIEDADES QUE SON LAS VITAMINAS, LOS MINERALES Y LAS FIBRAS, COMPONENTES FUNDAMENTALES PARA LA SALUD Y LA FUERZA DEL ORGANISMO, Y NO TODAS LAS FUENTES DE CALORÍAS TIENEN ESTOS COMPONENTES EN LAS CANTIDADES QUE EL CUERPO NECESITA. POR ESO AL INVESTIGAR LOS VALORES NUTRICIONALES DE LOS ALIMENTOS SERÍA DE INTERESARSE MUCHO POR ESTO.



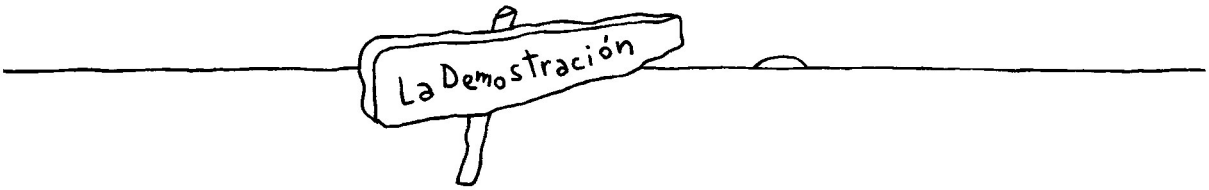
EL AGUA ES TAMBIÉN UN ALIMENTO ESENCIAL PARA EL ORGANISMO Y SE RECOMIENDA EN GENERAL TOMAR DE 1 LITRO Y MEDIO A 2 LITROS POR DIA.

POR ÚLTIMO, NUESTROS DIENTES NO SOLO SIRVEN PARA CEPILLARLOS Y PARA SONREIR, TAMBIÉN SON PARTE INTEGRANTE DEL SISTEMA DIGESTIVO. Y TODO EL TRABAJO QUE NO SE QUIEREN TOMAR LOS DIENTES AL MASTICAR RECAE EN LA PANZA, HACIENDO QUE LA DIGESTIÓN SEA MÁS LENTA, PESADA Y CANSADORA. ADEMÁS, ES POSIBLE RESPIRAR ENTRE UN BOCADO Y OTRO, COMO TAMBIÉN OLER O MIRAR LA COMIDA ANTES DE MANDARLA A LA BOCA.

"LA INTENCIÓN DE ESTE TEXTO ES DESPERTAR LA CURIOSIDAD DEL LECTOR E INVITARLO A BUSCAR Y DESCUBRIR POR SU PARTE MUCHO MÁS DE ESTA CUESTIÓN. ESTO NO PRETENDE SER UN TRATADO CIENTÍFICO DEFINITIVO NI DEBERÍA UTILIZARSE COMO ÚNICA FUENTE DE INFORMACIÓN."


en bicicleta
A
Soy un atleta
ando en bicicleta
G
no puedo parar
E
no puedo parar
G
A
E

Encontráronse un día en la antigüedad dos viejos amigos, Certino y Evidencio.
—¿Sigues creyendo que existe solamente lo que han visto tus ojos y nada más que eso?— preguntó Certino a su amigo.
—Así es —respondió Evidencio—, y en cada ocasión que encuentro lo grito a los cuatro vientos.
—Me lo imaginaba —dijo Certino con una sonrisa—. Hace años que quiero decirte cuan equivocado estás, pero no encontraba los argumentos suficientes para convencerte.
—¿Y ahora ya los tienes?— preguntó Evidencio entusiasmado.
—Creo que sí. Pero deberás aceptar una tarea que tengo que indicarte.
—Confío en ti, Certino. ¿Qué es lo que hay que hacer?



Habiendo tapado con un trapo los ojos de Evidencio, los amigos echaron a andar del brazo durante horas hasta que llegaron a un lugar que a Certino pareciole conveniente; puso éste una antorcha en la mano de su amigo y le dijo:
—Evidencio, arroja con fuerza esta antorcha hacia atrás sin descubrir tus ojos que así es como intento demostrar tu error.
Evidencio arrojó la antorcha y esperó. Al rato empezó a oir un crepitar de fuego y a sentir un calor en su espalda. Luego se adelantó unos pasos porque el calor era muy intenso y ya le ardía. Poco más tarde volvió el silencio.

Cuando Certino quitó el trapo de los ojos a su amigo, éste se dio vuelta y vio su própia casa reducida a cenizas y el atardecer en el horizonte.
—Querido Evidencio, si bien creo haber demostrado tu error, aquel sol que ya se esconde me está demostrando a mí que algo de verdad había en tus palabras, pues por más que digan que el sol siempre está aunque no se lo vea, la noche sin él es fría y oscura, sobre todo para el que no tiene un techo donde cobijarse.
Certino deseó buen descanso a su amigo y siguió camino. Y Evidencio, al verlo alejarse con sus propios ojos, no pudo creerlo.

FELIZ CUMPLEAÑOS!

Muchas Diferencias